

メガロス日比谷シャンテ
3/20(金祝)春分の日スタジオスケジュール

営業開始 9:30

スタジオA(女性専用)

スタジオB

10:30

10:30

11:00

11:00

11:30

11:30

12:00

12:00

12:30

12:30

13:00

13:00

13:30

13:30

14:00

14:00

14:30

14:30

15:00

15:00

15:30

15:30

16:00

16:00

16:30

16:30

【女性専用】

(常温)

11:00-16:00
フリータイム

ストレッチ等で
ご利用ください。

【映像レッスン】

11:00-11:45
Group Power
【ウエイトトレーニング】

★☆☆

【映像レッスン】

12:05-12:35
Group Centergy
【ヨーガ・ピラティス】

★☆☆

【映像レッスン】

12:55-13:40
Group Fight
【格闘技系】

★★☆

【映像レッスン】

14:05-14:50
Group Centergy
【ヨーガ・ピラティス】

★☆☆

【映像レッスン】

15:10-15:55
Group Fight
【格闘技系】

★☆☆

最終チェックアウト 18:00